EL Universo y yo

Imagina que nuestro planeta es una pecera de dimensiones pequeñas, apenas un metro donde viven 20 peces. El universo para esos peces estaría delimitado por las paredes de su pecera, donde todo lo que sucede en ese universo, de apenas un metro, es fácil de enumerar.
Alguno de esos sucesos dependerían directamente de nosotros, un reparto justo de comida, una buena relación de cooperación entre la población de 20 peces y poco más.
Sucesos tales como que la temperatura del agua sea correcta, un buen nivel PH, oxigenación del agua… Siendo peces, ante estos factores no podemos influir, nos vienen dados.

Nuestro universo no es más que un reflejo sobredimensionado de esa pecera, esta está sujeta a las mismas premisas, sucesos que dependen de nuestras acciones y sucesos independientes a nuestras acciones.

Si descartamos los sucesos independientes de nuestra interacción, solo nos quedan sucesos que dependen de la interacción entre nosotros y otros elementos de la vida.

La vida en el ejemplo de la pecera es sencilla, apenas las interacciones existen entre pez y elementos de la pecera, pueden ser con elementos de la pecera: rocas, arena, piedras, algas y finalmente con otros peces.
Si cambiamos a nuestro universo real, este posee más elementos pero se basa en la misma interacción entre el individuo y éstos.

Alguno de los elementos que forman nuestra vida son: relaciones con otras personas, trabajo, alimentación, ejercicio físico, aprendizaje, gestión del tiempo, gestión de emociones, respetar leyes, respetar normas morales, educar a nuestros hijos, etc.

Las circunstancias como decía Gasset son importantes, depende de estas el abanico de posibilidades del que dispongamos en nuestro universo, no es lo mismo nacer en Angola que en California.
En el ejemplo de la pecera, sus circunstancias eran mínimas, fáciles de contabilizar y tener controladas, pero, aunque las circunstancias influyan en el resultado de nuestra vida, estas no condicionan de manera absoluta nuestro rumbo. Como también dijo Gasset:

"La vida nos ha sido dada, pero no hecha"
Ortega y Gasset

En nosotros esta llevarla a buen puerto.

El desarrollo personal no depende únicamente de las circunstancias, éstas en su mayoría, son hechos independientes a nuestras acciones, están ahí y forman

variables de nuestra ecuación, nosotros debemos compensarla para obtener un buen resultado.

Que nuestra nacionalidad sea una u otra, nuestra familia sufra unas condiciones precarias o no, haga más frío o calor en nuestra ciudad, etc, puede condicionar pero no bloquear nuestro camino, estos son “hechos” y no entienden de justicia o bondad, simplemente son hechos. Dudo que exista una entidad divina que elija quién y dónde nace, simplemente dos personas tienen un bebé y comienza el juego.

Nuestro entorno, donde vivimos, lo llamaremos “**El Universo**”, este contiene recursos abundantes que tenemos a disposición. Unas veces estos recursos se nos presentan de manera clara y sencilla y otros tenemos que esforzarnos un poco más para alcanzarlos. Los recursos son circunstanciales como hemos hablado, no en todo el universo o planeta existen la misma cantidad de recursos, pero como en nosotros no reside la responsabilidad de caer en un lugar u otro de este, es una tarea que no debería consumir nuestro tiempo o esfuerzo en intentar investigar si hay algo mágico en ello, el hecho es que estamos en ese lugar, sea como sea.

Lo que es más claro, es que existe un “**Yo**” y este interactúa con **El universo**, depende como trabaje “Yo” con esas circunstancias, los resultados cambian.

Este “Yo”, que interactúa con el universo de circunstancias y posee capacidad de decisión, de coger o no coger, hacer o no hacer. Si el universo es una máquina expendedora, nosotros seríamos el brazo robótico y la persona que manipula el brazo. Nuestra destreza, experiencia, actitud, gestión emocional, carisma, asertividad, empatía, conducta… se conjugará con el universo y como resultado florecerá nuestra vida, más plena o menos plena.

No hay más secreto que éste.

Conseguir el éxito depende de la actitud que cada individuo tengamos ante la vida.

Hay una frase tomada de un ensayo de Stephen Hawkins que habla de que la realidad es dependiente de cada observador. Tras sacar las conclusiones de un buen estudio, plasma una frase, que se me quedó grabada:

Hasta el más escéptico mira antes de cruzar la calle.
Stephen Hawkins - The Grand Design

No nos encomendamos al universo en nuestra vida, incluso aunque creamos que no podemos hacer nada por cambiar las cosas, sí miramos antes de cruzar la calle.
Sin duda nosotros somos los que vivimos en el universo y la evolución nos ha proporcionado el cerebro más impresionante que existe, con un potencial

inigualable, donde el ser humano es capaz de conseguir casi cualquier cosa que se pueda imaginar.
La evolución, Dios, o el universo nos convirtió en artistas, capaces de usar nuestra mente para pensar, tomar decisiones lo mejor posible; Crear, inventar o alcanzar hitos tan asombrosos como la ingeniería aeroespacial, la física de partículas o modelos económicos por los que se rige todo el planeta pero todos estos hitos tan beneficiosos pueden convertirse en las mayores amenazas si la voluntad de este humano así lo quiere: bombas nucleares, degeneración de sistemas económicos, etc.

Leonardo, Newton, Maxwell, Faraday, Einstein, Dirac, Feynman, Picasso, Gandhi, Mandela,

Somos parte de ese universo, la interacción que hacemos con él nos hace crecer, vivir una vida. Llevamos el universo en nosotros y tenemos la capacidad de cambiar las cosas, de actuar. Compartimos ese poder.

Hay una historia que cuenta como a un hombre le es diagnosticado cáncer.
Un cáncer muy agresivo y avanzado. Es terminal y morirá en poco tiempo. La noticia hace añicos toda la burbuja de realidad de esa familia en un momento.
Este hombre es creyente, puede ser en Dios, en el universo o cualquier deidad, en realidad da igual. La cuestión es que confía en que aunque sea difícil si se tiene que salvar, se salvará, existe un plan superior para él.
Va pasando el tiempo y cada día, su evolución es dramática pero su fe parece hacerse más fuerte.

Un día, un médico se entera del caso y se dirige a la familia y al hombre.
Les dice: “Tengo un tratamiento ya probado con éxito y les aseguro que puedo salvarle la vida”
La familia estalla de alegría, pero el hombre no lo tiene tan claro.
Él sabe que si el universo le tiene que salvar, le salvará, por lo que decide renunciar al tratamiento. Tiene esta confianza y sabe que éste le salvará si tiene que ser salvado.

Este hombre muere.
Y tiene la oportunidad de encontrarse con el universo o con Dios.
Le pregunta: “¿Por qué me dejaste morir?”
Y el universo le responde: “Te envié a un hombre para que te salvara, pero tú te negaste a que lo hiciera”

El universo es abundante, pero tenemos que entenderlo.

Hay que entender de probabilidad para entender el universo y no le quiero quitar magia, pues la probabilidad ya es bastante mágica.
La mayoría de las ocasiones estamos acostumbrados y atribuimos en muchas ocasiones los resultados a lo divino, simplemente porque nos faltan recursos para entender y comprender por qué sucede.

Las matemáticas ocultan la mayoría de los sucesos que no llegamos a explicar, y es que se nos hace imposible entender que las cosas pueden suceder porque si, sin que haya algo más halla que haya hecho que sea así.
No logramos comprender que nuestra maravillosa mente todavía no funciona bien, de manera involuntaria, con los números, estadística o probabilidades.
Sigue queriendo poner una figura divina que lo resuelva, porque para él sería mucho más fácil de entender. El destino, la intervención divina o la ley de la atracción se desvanecen con la luz cegadora que los números y las matemáticas vierten a la hora de entender por qué suceden las cosas.

El hecho es que siempre está ocurriendo algo, como se desarrolla depende de lo que hagamos.

"El azar reparte las cartas, pero nosotros las jugamos"
Schopenhauer

Si quieres conseguir algo, ¿qué quieres hacer? ¿Quedarte esperando hasta que suceda o construirlo?

La rueda, la gravedad, la relatividad, la física cuántica **surgió de una idea observando la naturaleza**, pero las personas como tú y como yo se pusieron a construirlo, a perseguir su meta. Las cosas se consiguen haciendo.

Podemos controlar nuestras acciones, todo lo que depende de nosotros: **decidir hacer o no hacer algo,** no podemos controlar las circunstancias porque estas dependen de muchos factores: meteorología, economía, política, otros individuos… unas variables tan complejas que no podemos decidir trabajar con ellas.

Pero sí somos responsables de nuestras acciones y esas son quien nos hacen ser como somos.

Para conseguir objetivos, da igual que sean cambios, metas o sueños, solo intervienen dos factores, que son "**el yo" y "el resto"** (Resto es todo lo que no podemos controlar).
Expresado en una formula:
Vida = yo + resto

La única variable donde intervenimos es una, **Yo**.
En la relación que tenemos con el resto, solo podemos controlar lo que nosotros hagamos. En ese **resto** suceden cosas totalmente ajenas a nuestro control: enfermedades, experiencias positivas o negativas, problemas familiares, meteorología…
Hablo de personas, porque son las que verdaderamente tienen interacción en nuestra vida, también decisiones materiales que crean un déficit en nuestras necesidades (por ejemplo economía). Todo lo que pongamos en nuestra vida, forma parte del **Yo.** Yo decido ponerlas en mi vida y he de asumir mi responsabilidad.

Con lo cual pensar en ese **resto** donde **yo** no formo parte, no sirve de nada para encontrar la solución.
Solo podemos controlar nuestras acciones y depositar la fe y la ilusión en ellas, pues hemos hecho todo lo que podíamos hacer.

Somos el factor más importante y decisivo de todo lo que acontece en nuestras vidas, la causa del efecto. Según seamos, la vida se moldea y se acopla a nuestra persona.

Recuerdo mi segundo año cursando primero de bachillerato. Había repetido curso tras suspender 4 asignaturas. No fue el primer golpe de realidad, pues hacía solo un año que la psicóloga del centro me había recomendado dejar de estudiar. ¡Aún me echo las manos a la cabeza! que una orientadora se permitiera el lujo de dar tal consejo a un chaval de 16 años, cuando puedo prometer que era un buen chico, empático, sociable y que se esforzaba en los estudios. Quizás podría estudiar más y mejor, pero hacía lo que podía.
Tras ignorar su necio consejo, seguí estudiando, pero parece que ese año pendía sobre mí la espada de Damocles y como comentaba, repetí curso. Este hecho asestó tal golpe en mí que hizo que reaccionara. Me tomé los estudios mucho más en serio. Aún recuerdo la angustia que me provocaba ver a mis amigos en la clase de al lado. Esta angustia se transformó en rabia y la rabia en trabajo.
Conseguí pasar de curso y empezar con buen pie el siguiente. De repente mi motivación crecía al ver y sentir la gratificación de obtener buenos resultados a mi esfuerzo. Así siguió esa racha de buena suerte y aprobé todo, incluso el acceso a la universidad en Junio. Disfruté uno de los mejores veranos de mi vida, aproveché una beca de mi región para viajar con otros chicos de mi edad al extranjero y aprender inglés. Esto, con el tiempo ha significado que aquel viaje ha sido una de las experiencias más bonitas de mi vida

Como una bola de pinball, durante un tiempo mi vida había cogido fuerza y había estado rebotando y sumando puntos. Hacía que lo difícil pareciera fácil.
Existe una expresión común que solemos aplicar, las llamadas rachas de buena o mala suerte. ¿Qué ocurre realmente? ¿Es la providencia la que se ocupa de que mi vida se encamine realmente? O ¿Es el estado de ánimo tras superar incertidumbres el que nos hace motivarnos y estar mejor preparados? Pues ya te digo que apunta más a la segunda… Como dijo un amigo: “creo que Dios estará más ocupado con otras cosas que preocupándose porque yo apruebe este examen”

No creo que haya nada de mágico o divino en las rachas de buena o mala suerte, toda realidad es creada por nosotros mismos y de haber algo mágico o divino, funcionaría bajo sus propias directrices y nunca podríamos conocerlas, al menos en vida. Pues bien, el hecho fundamental es que una vez más, solo podemos ocuparnos de los asuntos en los que sí podemos intervenir. Poner de nuestra parte el esfuerzo, la disposición y el ánimo en cada objetivo que emprendamos.

Todo en lo que creemos puede volverse realidad si es alcanzable. Ten cuidado con lo que “deseas”, muchas veces realmente no es que las deseemos sino que no dejamos de pensar en ellas.
Sé que puede resultar un tanto extraña esta teoría, pero cuando crees en algo, ya sea constructivo o destructivo, tiene más posibilidades de que ocurra. No es magia, pues tu manera de actuar, tu realidad, estará condicionada por esa creencia, con ese pensamiento.
Si estás esperando lo peor de alguien, inconscientemente no serás muy agradable con él. Esa persona al sentir la hostilidad actuará consciente o inconscientemente en base a ese mismo sentimiento emoción.
Por eso suele decirse que lo negativo atrae a lo negativo. Las leyes del magnetismo nada tienen que ver aquí. Solemos atraer las mismas emociones o sentimientos, de ahí vienen las rachas de mala suerte.

Vaya racha llevo

En ocasiones hay expresiones o términos absurdos usados con regularidad, en otras ocasiones no se desencaminan de una aproximación más real. Me refiero a los términos “racha de buena o mala suerte”.

Estos términos dan de pleno con lo de “racha", siendo ésta una cadena de sucesos impregnados de un sabor positivo si todo nos sale bien, o al contrario si es una catástrofe detrás de otra. Ni mucho menos esto es una ley, y de hecho tenemos que esforzarnos en así creerlo, para evitar entrar en una sucesión de torpezas que terminaremos llamando: racha de mala suerte.

Un suceso como el de suspender un examen, poco tiene que ver con que se averíe el coche o nos pongan una multa, cada uno de esos sucesos son independientes, pero sí tienen un vínculo en común que es, uno mismo.
Por cada suceso ocurrido positivo o negativo se genera una carga del mismo valor en nuestro estado anímico, de tal manera que nos hace tener una mejor disposición para la realización de la siguiente tarea. Gozaremos de un mejor estado de concentración y motivación para afrontar nuevos retos.
Por el contrario si la carga ha sido negativa, restará estado anímico y afrontaremos con pesimismo y desmotivación el siguiente reto, abocados a encadenar sucesos y convertirlos en rachas.

Una vez que esto se sabe, la solución es sencilla, disfrutar de la racha de buena suerte siendo consciente y cuando tropecemos en vez de dar pie a comenzar una mala racha, detenernos, observar nuestro estado e intentar rebajar la carga negativa con algo positivo para afrontar mejor lo que venga a continuación.

Esta vinculación del estado emocional con el plano físico puede constatarse de manera mucho más clara con los famosos términos: placebo y nocebo, dentro del ámbito de la salud.

Ambos están estrechamente vinculados a la **sugestión**, y dejan evidenciado el hecho de que las personas tienen en sí mismas una parte del poder para enfermar o curar su organismo, tan solo por estar convencidas de su curación o enfermedad.

Datos estadísticos revelan que el porcentaje de personas que superan algún tipo de cáncer es mucho mayor cuando la persona afronta la enfermedad creyendo que podrá curarse.
Al mismo tiempo estudios de investigación aproximan que el porcentaje de curación de un medicamento es del 25% aproximadamente mientras que el 75% es la disposición mental que el individuo muestra para afrontar la enfermedad.

Aun siendo unos datos estadísticos tan fantásticos y positivos de la capacidad que reside en nosotros mismos para ayudar en el resultado, no debemos dejar únicamente la responsabilidad en apoyarlo mentalmente.
Los medicamentos funcionan también con un porcentaje mejor si hacemos un correcto uso, los tomamos en su debido tiempo y en las dosis adecuadas,.

De manera similar sucede en nuestra vida, si somos conscientes que debemos llevar una revisión correcta de nuestro vehículo evitaremos averías aparentemente fortuitas.
Si hacemos una correcta preparación de un examen, con calma y tiempo, evitaremos un fracaso escolar inesperado.
Si mantenemos atención a las señales de tráfico y no vamos inyectados de estrés al volante, lo más probable es que evitemos cualquier multa.

El conjunto de nuestra disposición mental y espiritual, la intención y la actitud activa para hacer lo mejor que podamos las cosas, es la receta de las rachas de buena suerte.

Frases sobre la suerte:

"La suerte favorece a la mente preparada."

"Una búsqueda comienza siempre con la suerte del principiante y termina con la prueba del conquistador" (Paulo Coelho)

"La suerte es lo que sucede cuando la preparación se encuentra con la oportunidad."
Séneca

"Soy un gran creyente de la suerte y me doy cuenta de que cuanto más duro trabajo más suerte tengo."
Thomas Jefferson

"He descubierto que la suerte es algo muy predecible. Si quieres más suerte en la vida, corre más riesgos. Sé más activo. Exponte con mayor frecuencia."

Brian Tracy

"Debemos creer en la suerte. ¿De qué otra manera podemos explicar el éxito de aquellos que no nos gustan?"
Jean Cocteau

"Los hombres superficiales creen en la suerte y las circunstancias. Los fuertes creen en las causas y sus efectos."
Henry Ford

"Los hombres de acción son favorecidos por la Diosa de la buena Suerte."
George S. Clason

"El día que decides hacerlo, es tu día de suerte."
Proverbio japonés

Conclusión

Ahora que conoces los secretos detrás de las comúnmente llamadas rachas de buena o mala suerte, usa ese conocimiento en tu propio beneficio. El tiempo es la sustancia de la que está hecha la vida, cuanto más tiempo pases en un estado positivo, asegurará como resultado una vida positiva.

Vivir siempre que puedas alejado de lo negativo ayudará a alcanzar más fácilmente tus objetivos y tener una mejor calidad de vida.

Que sean herramientas difíciles de entender no quiere decir que se rijan por leyes divinas, el efecto placebo, las leyes de probabilidad, la dualidad onda/partícula de la luz o la física de partículas, son difíciles de entender, pero están ahí y existen.

"Creer es poder" y no quiero desprestigiar al valioso dicho: "querer es poder", pero una vez que se quiere debemos ayudar a conseguirlo. Un segundo paso debe de ser creer, y con estos dos pasos tenemos los cimientos. Nos queda lo más importante, construir.
Recuerda siempre que con desearlo no basta, elabora una un buen plan y una buena organización y ves realizado paso a paso tu camino para conseguir la meta propuesta.

Frases:

"Si puedes soñarlo puedes hacerlo, recuerda que todo esto comenzó con un ratón".
Walt Disney
"Aprendí que lo difícil no es llegar a la cima, sino jamás dejar de subir".
Walt Disney

“Todos nuestros sueños pueden convertirse en realidad si tenemos la valentía de perseguirlos”.
Walt Disney

El doble filo de la ley de la atracción

Vivimos en la época del Kali Yuga (término hindú que se refiere a la edad más oscura en términos de humanidad, comparable a la Apocalipsis cristiana), donde después de nuestro camino en la historia, nos habíamos desligado precisamente de la humanidad. Con el paso del tiempo cedimos toda reflexión a la Ciencia. La ciencia es capaz de explicar con un margen de error mínimo las preguntas más atrevidas. Con este paradigma, la fe, la reflexión, la sabiduría en sí misma se sometió a la ciencia. Sin hacer ruido (como se suele decir) y también porque era cómodo, dejamos al método científico todas las cuestiones vitales y no vitales.

Con esa explosión de nuevo camino, surgieron los mayores avances de nuestra época: La física, la química, la biología, geología, medicina… Todo ello explicó nuestras vidas, hizo posible la llegada del hombre a la Luna o incluso consiguió enviar una sonda espacial que aún hoy viaja por el espacio más allá de los límites de nuestro Sistema Solar.

La revolución industrial surgió de manera natural en este escenario, naciendo lo que hoy conocemos como industrialización. Se ha industrializado la alimentación, la producción de enseres, etc. Este nuevo planteamiento se ha incrustado en nuestro pensamiento, sin darnos cuenta se ha industrializado la educación, la sanidad y sin darnos cuenta incluso nuestro inconsciente.
Nos convertimos en robots, robots diseñados para levantarse, trabajar, comer, descansar, etc. Al igual que se deja enfriar una máquina de una fábrica para que no se estropee y pueda continuar produciendo en el menor tiempo posible.

Este paradigma ha empeorado en contra de la calidad de vida durante muchos años. Pero de esa misma decadencia de la industrialización surge también Internet y con él, la ventana a los conocimientos, a las posibilidades y a los sueños. Son esas luces dentro de la cueva que hacen junto con la curiosidad humana salir a explorar y volver a empezar a soñar.

La nueva era digital y la presión de nuestro estilo de vida nos han hecho revelarnos. Al revelarnos nos encontramos con un humano que ha perdido algo vital para sobrevivir, algo que en la Antigüedad estaba acostumbrado a usar. Son las **ciencias humanísticas;** reflexionar, pensar, buscar la verdad, dialogar con otras personas que sufren la misma preocupación.
Reencontramos un camino ya iniciado hace más de 3.000 años por culturas y civilizaciones más longevas para retomar la reflexión, el autoconocimiento o simplemente poner en duda lo que damos por hecho. En términos informáticos, hackear un sistema, comprobar si éste posee vulnerabilidades explotables por amenazas.

Como es normal en todo inicio, pues es un inicio, nada nos queda hoy de esas antiguas enseñanzas, salvo grandes personas que se han encargado de mantener esta llama viva durante años. Empezamos a redescubrir y nos topamos con falsos caminos que parecen conducirnos a buen lugar.